



令和7年5月

献立表

(中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 食品の備きと分類 (Food Availability and Classification), 栄養価 (Nutritional Value), and 一口メモ (Notes). Rows include meals like コッペパン, 麦ご飯, ソフト麺, etc., with detailed ingredient lists and nutritional data.

食育だより

5月



今月の目標 **じょうぶな体を作ろう**

木々の緑があざやかな季節になりました。新しい学年やクラスにも慣れてくる頃ですが、季節の変わりめで疲れも出やすい時期です。栄養と休養をしっかりととり、体調をくずさないようにしましょう。

食べ物は体の中での栄養の働きにより、赤・緑・黄色のグループに分けることができます。3つのグループをそろえ、バランスよく食べましょう。

赤

すくすくレッド

おもに体をつくるもとになる食品

肉、魚、大豆・大豆製品、卵、牛乳、海藻などがあります。筋肉や血、骨や歯を作ります。

緑

おたすけグリーン

おもに体の調子を整える食品

野菜やきのこ、果物などです。病気にかかりにくくしたり、おなかの調子をよくしてくれます。

黄

ぼかぼかイエロー

おもにエネルギーのもとになる食品

ご飯、パン、めん、いも類、砂糖、油などです。体温を保ったり、勉強や運動をする力になります。

行事食

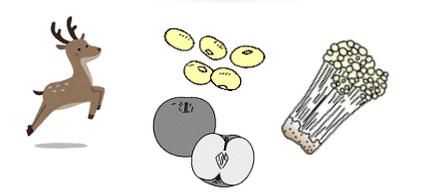
季節の味・地域の味を大切に...

旬の味

5月5日は「こどもの日」です。子どもたちの健やかな成長を願って、こいのぼりを揚げたり、武者人形を飾ります。そして、かしわもちやちまきを食べますね。このように、季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月の行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。

行事食にはその時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。さらに、健康で心豊かに過ごすために、昔の人が考えた知恵や願いが込められています。給食でも、さまざまな行事食を取り入れ、季節の味や伝統の味を受け継ぎ、伝えていきたいと思っています。

地域食材の日



今年度も、長野市や長野県でとれる食材を使った「地域食材の日献立」を毎月実施していきます。地域のおいしい食材をたくさん知ってもらい、味わってもらえる給食を目指します。

今月の献立から

《ボラと凍り豆腐の甘辛》



(4人分)

材料	分量	作り方
ボラ角切り 凍り豆腐 でんぷん 揚げ油	140g 1枚 適量 適量	① Aを加熱して、たれを作る。 ② 凍り豆腐は、ぬるま湯でもどして軽く絞り、さいころ型に切る。 ③ ボラ角切りと②にでんぷんをまぶして、油で揚げる。 ④ ③に①をからめて、できあがり！
A しょうゆ みりん 三温糖 酒水	大さじ1 小さじ1 大さじ1.5 小さじ1 大さじ1/2	揚げた魚と凍り豆腐の食感の違いが楽しめます。今回は、白身魚のボラを使います。他の魚や肉などでもおいしく食べられます。